

# 四街道総合公園体育館トレーニングルーム プログラムレッスンスン再開!

火	水	木	金
13:20~13:50	13:20~13:50	13:30~13:50	13:20~13:50
エンジョイエアロ	はじめてエアロ	ストレッチポール	チャレンジエアロ
「楽しむ」ことを目的とし、シンプルな動作で構成したエアロビクスです。リズムに合わせて、エアロビクスの楽しさを体感できます。	初心者やリズムに自信のない方を対象としたクラスです。ゆっくりなテンポでエアロビクスの基本をマスターできます。	★コロナ特別レッスン★ ストレッチポールを使って肩・腰・背中スッキリ！身体のバランスを整えて全身リフレッシュできます。 ※先着5名まで	魅力的なステップワーク盛り沢山のエアロビクスです。達成感や爽快感を実感できます。

## ●参加方法

- ①当日にトレーニングルームの使用券を購入してください。  
(使用券の時間内でご参加ください)  
例) 1時間券であれば13時前後、2時間券なら11時50分以降にトレーニングルームへ入室してください。
- ②トレーニングルーム入室の際にスタッフにプログラム参加希望であることをお伝えください。
- ③5分前になったらトレーニングルームスタッフが声かけいたしますのでサブアリーナへ移動してください。

## ●参加の注意点

- ・トレーニングルームに入室しての先着順となります。※予約不可  
(参加定員14名ですがトレーニングルームの混雑状況によっては定員が少なくなる場合があります)
- ・事前にトレーニングルームの登録が必要になります。
- ・参加の際はマスクの着用をお願いいたします。
- ・エアロは30分の短縮開催となっております。
- ・感染状況によっては中止とする場合があります。
- ・入口・出口が決まっていますのでご注意ください。
- ・祝日はプログラムレッスンはお休みとなります。
- ・トレーニングルームは14:00~15:00は利用できません。  
チケット購入の際はご注意ください。